Diète Écologique pour vous "Mettre au Vert"

AU PETIT DÉJEUNER : *apport en vitamines liposolubles (A et D), bon apport en calcium et magnésium; en quantités adéquates de lipides et de cholestérol pour limiter la synthèse de cholestérol endogène; en glucides lents, apports suffisants et mixtes en protéines végétales et animales.*

Thé, café, infusions nature sans sucre, sans lait.
0 à 25g de pain complet, de seigle, de campagne, à la farine de lin.
1 à 2 cuillers à café du mélange (cameline/beurre).
1 sachet de protéines MEDIC-SYSTEM + 1 à 2 comprimés de L-tyrosine.
1portion de fruits frais et oléagineux : 1 orange + 3 noix.

AU DÉJEUNER : *apports dominants en protéines animales et en petites quantités pour les protéines végétales; apports lipidiques inférieurs à ceux du petit déjeuner; apports adéquats en vitamines hydrosolubles, en fer, en zinc, en sélénium; apports suffisants en tyrosine et tryptophane; pour une bonne résorption (¼ de légumes-3/4 de protéines).*

Crudités en entrée tels que tomates, choux, betteraves, champignons…
accompagnés de vinaigrette (1 cuiller à café d'huile de cameline).
±125g (selon votre appétit) de viande, blanche ou rouge
ou ±250g de poisson ou 1 sachet de protéines MEDIC-SYSTEM.
1 tasse de légumes verts, cuits, assaisonnés avec de la crème ou de l'huile.
Terminer par un fruit frais : ananas, pêches, kiwis, poires...

Pour connaître l'essentiel des équivalences et des associations alimentaires,
lire les pages 10 et 11, 16 à 19, 24 à 31 du livret personnel.
Une tasse mesure 25 cl ou 2 pots à yaourts.
Pas de fromage, pas de laitage, pas de dessert, pas de vin.

DANS L'APRÈS-MIDI : *apports d'aliments riches en sélénium en cuivre, en manganèse; apports en aliments riches en matières grasses végétales pour les acides gras insaturés; apports en fruits et dérivés sucrés pour une action tonique et défatigante.*

1 sachet de NUTRILE PRO

1 carré de chocolat noir
ou tasse de fruits oléagineux (noix, noisettes).

1 tasse de fruits frais
ou ½ tasse de fruits secs (pruneaux, abricot, dattes…)
ou 2 pommes cuites avec confiture, miel…
ou 2 grands verres de jus de fruits naturels.

AU DÎNER : *idéalement léger, il doit apporter des fibres et des acides gras poly-insaturés : du poisson dit gras, des salades et des légumes cuits ou crus; assaisonnés avec des huiles végétales (cameline, colza et olive) agrémentés de condiments riches en minéraux et composants anti-oxydants.*

Si vous n'avez pas faim : 1 sachet de NUTRILIFE PRO.

Si vous avez faim :
1 sachet de NUTRILIFE PRO.
1 soupe de légumes + 1 salade (laitue, batavia, roquette, pourpier).
ou 1 plat de légumes verts cuits + crudités (avocat, radis)
assaisonnés avec une cuillérée à café de vinaigrette.
Dés de poisson à ajouter à la salade (si faim).
Terminer par un fruit cru ou cuit (pommes, poires, ananas).

Quelles quantités de matières grasses à utiliser par jour ?

↘ **Au + 25 g d'huiles de cameline, de colza et d'olive** (*2 cuillérées à dessert + 1 cuillérée à café*).

Quelles boissons à consommer par jour ?

Eau plate ou gazeuse. Thé. Café. Infusions.

NOUVELLES fraîches

Ce plan diététique est conseillé sur les bases des apports nutritionnels conseillés, évalués par l'étude de nos habitudes alimentaires de notre condition humaine, inspiré par le savoir en chronobiologie. Un message simple à mettre en pratique : la moitié de mon repas en fruits et légumes frais, des protéines de bonne valeur biologique et des acides gras omégas 3. N'hésitez pas à demander une optimisation personnelle de ce plan.

©C.E.N.T.O. NUTRIMED

NEUROMÉDIATEURS ET TROUBLES DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Ils influencent certains choix nutritionnels et réciproquement, la prise et la composition des repas va moduler favorablement ou non leur biosynthèse.

Un petit déjeuner riche en protéines et en glucides lents facilite le transport de la tyrosine dans le cerveau. **Un dîner, à dominante glucidique lente**, permettra l'accès du cerveau au tryptophane par rapport à d'autres acides aminés qui sont en concurrence pour les transporteurs trans-membranaires.

Chez certains obèses ou boulimiques, la bio disponibilité du tryptophane se trouve diminuée et par voie de conséquence celle de la sérotonine, d'où une forte attirance vers les aliments sucrés pour rehausser son activité cérébrale.

Dans le diabète de type 2, l'hyperinsulinisme entraîne une dérivation de l'utilisation des acides aminés dont la tyrosine vers les masses musculaires périphériques. La conséquence est l'apparition de troubles du comportement alimentaires par défaut de synthèse de la dopamine, de la noradrénaline et de la sérotonine.

L'hypersensibilité du système sérotoninergique, induite par les régimes hypocaloriques mal conçus expliquent la partie biologique des troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie).

L-Phénylalanine 500mg:
bio-conversion en L-Tyrosine, indispensable à la synthèse matinale des neuromédiateurs tels que la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline.
Inducteur de l'hormone intestinale de satiété.
1 à 2 comprimés au petit déjeuner (glucides lents+protéines).

L-Tyrosine 500mg:
indispensable à la synthèse matinale des neuromédiateurs tels que la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline:

1. Comme précurseur de la noradrénaline, de l'adrénaline elle assure un sentiment de bien-être, une vivacité d'esprit, atténue l'émoussement affectif, le sentiment de tristesse et l'humeur dépressive.
2. Comme précurseur de la dopamine elle prévient la dépression dopamino-dépendante, accentue la motivation face aux régimes, aux changements.
3. Comme précurseur de la L-thyroxine, elle soutient l'action de la thyroïde qui intervient dans de nombreuses chaînes métaboliques. Entre autres, favorise la production de glucose et son utilisation, le catabolisme lipidique, stimule l'activité cortico-surrénalienne, potentialise l'action des catécholamines.

1 à 2 comprimés avant le petit déjeuner ou 2 heures après.

L-tryptophane : acide aminé apporté par l'αlactalbumine composant de NUTRILIFE PRO:
Précurseur indispensable à la biosynthèse de la sérotonine.
Cet aliment diététique est efficace sur la lipolyse et l'épargne protéique par d'autres ingrédients comme la L-Glutamine, la L-arginine et les autres protéines du petit lait. Il accélère les processus mobilisateurs d'un régime optimisé et personnalisé.
Un sachet à 17h00 et le second avant le dîner en réduisant l'apport en protéines.

VITAMINES MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

MULTIMINÉRAUX COMPLEXE:
Association de calcium, de magnésium, de potassium, de zinc, de manganèse, d'iode, de chrome, de sélénium sous forme de protéinates, en quantités étudiées les unes par rapport aux autres pour une assimilation de type alimentaire.
Soit, 1 comprimé par jour pour pallier certaines déficiences.

COMPLEXE TOTAL D.J.R.:
Association coopérative de multi-vitamines et de multi-minéraux? riche en phytonutriments anti-oxydants, pour une assimilation optimale et adaptée aux besoins accrus des régimes , par exemple.
Soit, 1 comprimé par jour au cours d'un repas.

ACIDES GRAS ESSENTIELS

OMÉGA 3 (huile de saumon) 1.000mg.
Complément alimentaire actif sur la chaîne de fabrication des acides gras polyinsaturés, composants essentiels à certaines membranes cellulaires (rétine, neurones..) et comme précurseurs de certains médiateurs (prostaglandines, leucotriène…).
Soit, 2 à 4 capsules par jour associées à 1 capsule de TOCOTRIÉNOLS (vitamines E naturelles)

HUILE DE CAMELINE.
Elle est riche en acides gras polyinsaturés de la série oméga 3 et oméga 6. C'est l'huile alimentaire de table, autorisée en France, la plus riche en oméga 3. Elle est conseillée pour réaliser un rapport ω-6/ω-3 inférieur à 4/1. Elle contient de la vitamine E.
Soit, 3 cuillers à café par jour

D'autres compléments sont à votre disposition, pages 16 à 18 du vade-mecum VITAL PLUS

©C.E.N.T.O. NUTRIMED

MODES DE CUISSON :

D'une manière générale, les légumes seront cuits à la vapeur ou à l'eau, les viandes seront rôties ou grillées, les poissons seront grillés, cuits en papillote ou à la vapeur sans matière grasse ajoutée.

Brochettes, barbecue, grillades : utiliser une poêle anti-adhésive.
Rôtis au four : Poisson : utiliser tomates, citron, vin blanc. Volaille : jeter la graisse au fur et à mesure de la cuisson.
Braisés : faire revenir dans une poêle anti-adhésive, rajouter le liquide nécessaire selon la recette, laisser refroidir, enlever la graisse surnageant, terminer la cuisson.
Bouillis : cuisiner la veille, mettre au réfrigérateur, jeter la graisse solidifiée en surface avant de réchauffer.
Court-bouillon : poissons cuits dans de l'eau aromatisée avec bouquet garni et vin blanc.
Cuisson papillote convient aux volailles, aux poissons et au lapin.
Cuisson à la vapeur convient aux poissons et aux légumes.
Cuisson des œufs : dans une poêle anti-adhésive (sur le plat, brouillés, omelette); à l'eau : œufs mollets, durs; au four : œufs cocotte (fromage blanc maigre à la place de la crème).

SAUCES ALLÉGÉES :

Assaisonnements : Épices. Vinaigre. Jus de citron. Ciboulette. Persil. Poivre. Sel. Aromates frais ou en poudre (ail, échalote, thym, laurier, ciboulette, basilic). Fromage Blanc Maigre. Levure de bière en paillette. Les potages MEDIC-SYSTEM.

SAUCES FROIDES :

Sauce au fromage blanc : jus de citron, 1 fromage blanc, moutarde, sel, poivre.

Sauce Rose : jus de pamplemousse, fromage blanc maigre, moutarde, concentré de tomate.

Vinaigrette : vinaigre, moutarde, huile de paraffine, eau, sel, estragon ou autre épice.

Mayonnaise : 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à café de moutarde et de vinaigre, huile de paraffine, fromage blanc brassé maigre, sel, poivre.

Mayonnaise mousseline : même condiments, en fin de préparation, ajouter un blanc d'œuf battu en neige très ferme.

Sauce verte : même condiments que la mayonnaise. En fin de préparation, ajouter 20g de câpres + 2 ou 3 cornichons hachés finement.

Sauce tartare : 1 jaune d'œuf dur, 1 cuillère à soupe d'huile de paraffine, 1 pot de fromage blanc maigre, citron, ciboulette, sel et poivre.

Sauce au Curry : fromage blanc maigre, curry, citron, 3 gouttes d'huile d'olive, sel.

SAUCES CHAUDES :

Sauce Aurore : faire cuire doucement 1 cuillère à café de maïzena dans 100ml d'eau, ajouter le contenu d'un sachet MEDIC-SYSTEM à la tomate, 1 cuillère à café de purée de tomates non sucrée, salez et poivrez.

Sauce Béchamel : verser 1 cuillère à café de maïzena dans 100ml de lait écrémé froid, faire cuire à feu doux, ajouter les épices selon vos goûts : muscade, curry, safran, sel, poivre; ajouter du fromage râpé ou de la crème fraîche en fonction des quantités autorisées.

Sauce tomate : faire cuire à feu doux : tomates épluchées et épépinées, ail, oignons, thym, laurier, sel, poivre. Mixage facultatif. Ajouter 3 gouttes d'huile d'olive.

Sauce au curry : pour accompagner les viandes blanches. Quand la viande est cuite et dégraissée, ajouter au dernier moment 1 pot de fromage blanc maigre et du curry, mélanger, servir bien chaud.

Sauce financière : faire cuire doucement 1 cuillère à café de maïzena dans un peu d'eau. Ajoutez 1 sachet de potage MEDIC-SYSTEM Poulet préparé selon le mode d'emploi. Ajoutez 1 truffe, 1 petite boîte de champignons de Paris, salez et poivrez. Aromatisez avec 1 cuillère à café de madère.

Sauce Nantua : faire cuire doucement 30g de maïzena dans 50ml d'eau. Ajouter 250ml de lait écrémé, salez et poivrez, ajoutez la muscade, portez à ébullition. Ajoutez un bouquet garni, 1 oignon piqué d'un clou de girofle. Laisser mijoter 20mn environ. Passer au chinois. Ajouter un sachet de MEDIC-SYSTEM aux poissons dilué dans un peu d'eau. Napper.

CONSEILS GÉNÉRAUX :

- L'alimentation adoptée pour mincir restera valable pour ne pas regrossir.
- On ne mange pas un aliment à contre-temps.
- On n'intervertit pas l'ordre des repas.
- On n'augmente pas la part du végétal dans les plats.
- On calme sa faim avec des protéines animales.
- On ne tente pas de compenser le soir un repas oublié dans la journée.
- On mange avec plaisir, mais pour calmer sa faim sauf si c'est la fête.
- **Lire le livret patient pour les équivalences énergétiques.**

©C.E.N.T.O. NUTRIMED